

日・曜	献立名	主な材料とその働き			
		主に体をつくるものになるもの 赤の仲間 (牛乳、魚、肉、卵、大豆製品、海藻)	主に体の調子を整えるものになるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもとになるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)	午後のおやつ
1水	ごはん 大根葉ふりかけ 高野豆腐のたまごとし 三色和え 白ごまつくね	牛乳 たまご、鶏肉、高野豆腐 レバー入り白ごまつくね	だいごんぼふりかけ にんじん、いんげん、干しいたけ チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし	ごはん さとう、米油 さとう	ぶどうゼリー
2木	ごはん けんちん汁 大豆サラダ 鶏肉の照り煮	牛乳 豆腐 大豆、ベーコン 鶏肉	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、えだまめ たまねぎ、赤ピーマン	ごはん 米油 さとう、米油 さとう、でんぶん、米油	カリボデミニ
3金	ごはん 型抜きチーズ もやしのスープ はるさめサラダ しゅうまい	牛乳 チーズ 鶏肉、豆腐 ハム しゅうまい	もやし、たまねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ きゅうり、にんじん	ごはん 米油 はるさめ、さとう、米油	りんごのタルト
4土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ポークウィンナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
6月	ごはん（各園炊飯） 月見汁 にんじんの炒め物 里芋コロッケ	牛乳 鶏肉、かまぼこ まぐろ油漬け	にんじん、大根、みつば にんじん、いんげん	米 たまふ、でんぶん、米油 さとう、米油 里芋コロッケ、米油	お月見デザート
7火	ごはん（各園炊飯） カレーライス チキンサラダ あじフリッター	牛乳 豚肉、粉チーズ、スキムミルク ささみ あじフリッター	たまねぎ、にんじん、トマト、バナナ、りんご キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米 じゃがいも、バター、こむぎこ、米油 さとう、米油	かみかみおやつ 2-5歳児：お豆腐屋さんかりんとう 0.1歳児：かぼちゃポーロ
8水	ごはん（各園炊飯） 海鮮中華飯 きゅうりのごまじょうゆ和え 小籠包	牛乳 豚肉、えび、いか 小籠包	はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ きゅうり	米 でんぶん、米油 さとう、ごま、ごま油	カルデツおさかなサブレ
9木	ロールパン ミネストローネ れんこんサラダ スペイン風オムレツ	牛乳 豚肉 ハム スペイン風オムレツ	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ れんこん、きゅうり	ロールパン じゃがいも、マカロニ、さとう、オリーブ油 さとう、米油	ミニ野菜スティック
10金	ごはん 沢煮椀 お浸し ぶりの照りかけ	牛乳 豆腐、豚肉、くきわかめ 油揚げ ぶり	大根、にんじん、みつば ほうれん草、にんじん	ごはん 米油 さとう さとう、でんぶん	おから入り揚げあられ
11土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ポークウィンナー チーズ オレンジ	オレンジ	おにぎり	
14火	ごはん 鶏のすき煮 しらす甘酢和え オレンジ	牛乳 鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ しらす干し	はくさい、ねぎ、こんにゃく、にんじん、えのきたけ きゅうり オレンジ	ごはん なまふ、さとう、米油 さとう、ごま	カルデツスティック
15水	ごはん 豆腐のすまし汁 金平ごぼう ハバーグのきのこあんかけ	牛乳 豆腐、かまぼこ 豚肉 ハンバーグ	にんじん、ほうれん草、干しいたけ ごぼう、にんじん、いんげん たまねぎ、しめじ、干しいたけ	ごはん ごま、さとう、ごま油、米油 さとう、でんぶん	ブルーベリータルト
16木	中華麺 塩ラーメン 大根サラダ 豆腐と野菜のふんわり揚げ	牛乳 豚肉 チキンハム ふんわり野菜揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、とうもろこし 大根、きゅうり	中華麺 でんぶん、米油 さとう 米油	カルデツベビードーナツ 野菜&果物ジュース
17金	ごはん 豆乳みそ汁 磯香和え 豚丼	牛乳 豆乳、豆腐、みそ きざみのり 豚肉、かまぼこ	はくさい、大根、にんじん、ねぎ キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、こんにゃく、にんじん	ごはん じゃがいも さとう さとう、米油	星っ子
18土	ツナパン 一口チーズ 魚肉ソーセージ	白桃 豆乳 チーズ 魚肉ソーセージ		パン、マヨネーズ	
20月	ごはん のっぺい汁 ひじきの炒め煮 さんまのおかが煮	牛乳 ちくわ 鶏肉、油揚げ、ひじき さんまのおかが煮	大根、こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ にんじん、えだまめ	ごはん さといも、でんぶん、米油 さとう、米油	みかんゼリー
21火	栗ご飯（センター炊飯） ミニゼリー（りんご） きのこ汁 さけのレモン煮	牛乳 豆腐、みそ さけ	えのきたけ、しめじ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、干しいたけ グリーンピース、レモンかじゅう	米、栗、もち米 ミニゼリー（りんご） 米油 米油、でんぶん、さとう、こむぎこ	水族館クッキー 発酵乳65ml
22水	ごはん 中華豆腐汁 もやしのナムル 野菜と魚介のイスター炒め	牛乳 豆腐、鶏肉 えび、いか	にんじん、ねぎ、干しいたけ もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン	ごはん でんぶん、米油 さとう、ごま、ごま油 米油	ミニミレービスケット
23木	ロールパン 野菜スープ やしそば 愛知県産食材入り肉団子	牛乳 ベーコン 豚肉、かつお粉、青のり粉 愛知県産食材入り肉団子	はくさい、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、ピーマン	ロールパン じゃがいも、オリーブ油 やしそば麺、米油	レモンタルト
24金	ごはん ワンタンスープ ビビンバ丼（肉） ビビンバ丼（野菜） ビビンバ丼（みそ）	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ しょうが もやし、ほうれん草、にんじん	ごはん ワンタン、米油 さとう、ごま、ごま油、米油	おむすびのせんべい
25土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ポークウィンナー チーズ オレンジ		おにぎり	
27日は弁当日					
28火	ごはん 肉じゃが 塩こんぶ和え だし巻き卵	牛乳 豚肉 塩昆布 だし巻きたまご	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、さとう、米油	ヨーグルト
29水	ごはん きしめん汁 小松菜の和え物 そばろごはん	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ 鶏肉	にんじん、ねぎ、干しいたけ こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ごはん きしめん さとう さとう、米油	カットオレンジ
30木	ソフト麺 ミートソース サワーキャベツ 野菜のグラタン	牛乳 豚肉 ハム 野菜のグラタン	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	ソフト麺 さとう、米油 さとう	ふんわり野菜せんべい
31金	さつまいもごはん（センター炊飯） 一口チーズ 根菜汁 さばの塩焼き	牛乳 チーズ 生揚げ、豚肉、みそ さば	たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ	米、さつまいも、さとう	ブルーベリーゼリー